



Académie de Sophrologie  
Caycédiennne  

---

PARIS

## Perfectionnement en Sophrologie Caycédiennne®

**Sophrologie Caycédiennne et Santé**  
« *Training Santé* »



140 bis rue de Rennes 75006 Paris  
Adresse mail : [sophrocaycedienneparis@gmail.com](mailto:sophrocaycedienneparis@gmail.com)  
[www.academie-sophrologie.com](http://www.academie-sophrologie.com)  
Tel. 01 70 38 25 07 - 06 03 73 10 58

### Le Training Santé est une méthode d'entraînement.

Son objectif est l'exploration et la mobilisation des capacités qui participent au soutien de la santé. Il permet d'accompagner les personnes concernées vers **une attitude positive par rapport à leur santé et à son maintien**. La base méthodologique du Training Santé est la Sophrologie Caycédienne, modèle d'apprentissage et de changement qui mobilise les structures les plus intimes et profondes de notre personne.

Depuis plusieurs années, la médecine publie des travaux de recherche concernant les liens unissant psychisme et immunologie ; ces travaux ont permis une avancée majeure dans la compréhension des liens existant entre notre état de santé et les croyances structurant notre perception de la réalité.

Nous définissons la santé comme une force d'intégration et d'adaptation, perçue comme vitalité et confiance en soi. Elle concerne aussi les sentiments associés à notre longévité et notre bien-être. C'est un potentiel, à la fois physiologique et psychologique, qui nous permet de favoriser l'intégration des variations de l'environnement, d'en tirer parti. Elle est aussi un facteur important dans la prévention, dans l'évolution d'une maladie ou dans sa guérison.

La santé est un potentiel : elle se distingue du concept de maladie (ou de non maladie) qui est un état et un processus. Il est donc concevable d'être en bonne santé malgré la maladie, comme d'être en mauvaise santé et non malade (pour l'instant...).

### Le Training Santé n'est pas une méthode de guérison, à plus forte raison une médecine parallèle.

Au contraire, au-delà de son côté prévention, il est pour la personne malade une façon de participer au projet de soins établis par le médecin afin d'en favoriser le déroulement. Dans le cadre médical, il permet au patient de jouer un rôle responsable dans le processus de soins.

### Le Training Santé est une approche transversale.

À partir des conceptualisations et de l'adaptation des techniques de la Sophrologie Caycédienne, cette approche est utilisable dans les professions plaçant la santé au cœur de leur pratique. Elle peut permettre :

- À un *médecin*, d'aider le patient à se responsabiliser et faciliter son engagement dans le projet de soin.
- À un *psychologue clinicien ou un psychiatre*, d'avoir une approche permettant de gérer l'anxiété ou l'angoisse liées à la maladie.
- À une *infirmière*, de mieux accompagner les personnes malades.
- À un *travailleur du secteur social et de la prévention*, d'aider la personne à maintenir une confiance forte en sa santé face à des conditions de vie difficiles, divorce, troubles psychosociaux, chômage, départ à la retraite.

Dans chacun de ces cas, le professionnel est confronté à la nécessité d'accompagner son patient ou son client en s'appuyant sur des compétences qui ne font pas nécessairement partie de sa formation de base. Se former au Training Santé c'est acquérir une palette de compétences qui compléteront utilement et enrichiront sa formation initiale en y intégrant la dynamique du concept de « santé mentale positive » tel que décrit dans le rapport du Centre d'analyse stratégique remis à Nathalie Kosciusko-Morizet en novembre 2009 : « La santé mentale, l'affaire de tous. Pour une approche cohérente de la qualité de la vie », [www.strategie.gouv.fr](http://www.strategie.gouv.fr).

**PUBLIC**

**Professionnels du secteur médical et paramédical sensibilisés et/ou déjà formés à la Sophrologie Caycédienne :** médecins, dentistes, infirmiers, aides-soignants, psychologues cliniciens, psychomotriciens, kinésithérapeutes, orthophonistes.

**Professionnels des secteurs social, éducatif, préventif sensibilisés et/ou déjà formés à la Sophrologie Caycédienne :** psychologues non cliniciens, assistants sociaux, éducateurs, enseignants, formateurs, animateurs socio-éducatifs, professionnels du sport.

**Personnes exerçant la Sophrologie Caycédienne comme une profession à part entière.**

Leur champ d'action est celui de la prévention, du contrôle du stress et du développement

**PRÉ-REQUIS**

Appartenir aux professions ci-dessus et être sensibilisé et/ou formé à la Sophrologie Caycédienne.

**OBJECTIFS PRINCIPAUX**

- Découvrir les fondamentaux théoriques, méthodologiques et pratiques.
- Apprendre et s'entraîner à l'utilisation des techniques.
- Adapter les compétences acquises, aux objectifs professionnels.

**COMPÉTENCES QUE LA PERSONNE VA ACQUÉRIR**

- Comprendre des liens entre la santé et le psychisme ainsi que les limites de la technique
- Savoir guider le protocole technique du Training Santé.
- Contrôler la technique en s'appuyant sur ses fondamentaux.
- Intégrer les acquis dans son cadre professionnel.

**GRANDS AXES DU PROGRAMME****Comprendre les liens entre la santé et le psychisme ainsi que les limites de la technique**

- Percevoir l'aspect dynamique de la santé et du système immunitaire.
- S'appuyer sur l'évolution de la Méthode Caycedo, la précision d'orientation ainsi que la simplification de ses guidances.
- Comprendre l'utilisation des Relaxations Dynamiques ainsi que des techniques spécifiques dans le cadre de la santé.

**Savoir guider le protocole technique du Training Santé**

- Savoir utiliser les Techniques-clefs vers la diminution de la toxicité et l'éveil d'une bonne santé.
- Savoir utiliser les Relaxations Dynamiques ainsi que les autres techniques spécifiques dans le cadre de la santé.
- Renforcer les sentiments de santé, de vitalité et de longévité.
- Savoir analyser les vivances dans le cadre de la santé.
- Favoriser l'équilibre neurovégétatif.
- Aider la personne à découvrir les appuis les meilleurs de sa propre santé.
- Comment accompagner à l'appréhension de la mort avec le concept de « dernier instant Isocay » et modifier progressivement les peurs qui y sont rattachées.
- Accompagner les personnes vers l'exploration et l'intégration d'un schéma individuel de journée de santé idéale.

**Contrôler la technique en s'appuyant sur ses fondamentaux.****Intégrer les acquis de la formation dans son cadre professionnel.**

**EFFECTIFS**

15 personnes maximum.

**MÉTHODE PÉDAGOGIQUE**

- Alternance de théorie et de temps de pratique.
- Nombreuses mises en situations.
- Des supports pédagogiques audio accompagnent chaque étape de l'apprentissage.

**MÉTHODOLOGIE PÉDAGOGIQUE**

Elle intègrera une démarche **en 3 temps** :

**Approche théorique** : son but est de définir le champ conceptuel servant de base à la pratique, à travers la compréhension des fondamentaux propres à la Sophrologie Caycédienne. C'est aussi l'occasion de confronter les personnes en formation aux cadres conceptuels et éthiques de la profession.

**Apprentissage technique** : le Training Santé regroupe un ensemble de techniques que la personne en formation va apprendre à utiliser.

**Adaptation professionnelle** : la question fondamentale concernera toujours la façon d'utiliser ces techniques dans le cadre de la spécificité professionnelle et selon les patients ou clients.

**MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES**

Présentation Power Point - Paper board - Enregistrements de pratiques.

**SANCTION DE LA FORMATION**

Attestation de formation.

**DURÉE DE LA FORMATION**

**3 jours consécutifs** - 21 heures de formation (7h/jour).

**DATES DE LA FORMATION**

**Du vendredi 19 au dimanche 21 janvier 2024**

**COÛT DE LA FORMATION**

**525 €** (175 € / jour).

Personnes se finançant la formation : tarif préférentiel de **450 €** (150 € / jour).

**LIEUX DE LA FORMATION (Paris)**

**Association Adèle Picot** - 39 rue Notre dame des Champs 75006 PARIS.

**FORMATEUR**

**Bernard BAREL**, psychologue clinicien, DESS de Psychopathologie et clinique du quotidien, psychothérapeute. Sophrologue Caycédien.



Académie de Sophrologie  
Caycédienne  
PARIS

## BULLETIN D'INSCRIPTION

### Sophrologie Caycédienne et Santé « Training Santé »

#### Mes coordonnées

Civilité  Madame  Mademoiselle  Monsieur

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville : Pays :

Adresse mail :

Téléphone : Mobile :

Profession :

Comment avez-vous connu l'école ?.....  
(S'il s'agit d'un site, merci de préciser le nom de ce site)

#### Je souhaite m'inscrire au stage de perfectionnement :

**Du vendredi 19 au dimanche 21 janvier 2024 (3 jours consécutifs)**

Frais pédagogiques : 525 € (175 € / jour).

Personnes se finançant la formation : tarif préférentiel de 450 € (150 € / jour).

*Les prix sont nets, l'Académie étant non assujettie à la TVA pour ses actions de formation professionnelle continue (article 26144°-a du Code Général des Impôts). Les frais d'hébergement et de restauration ne sont pas compris dans nos tarifs.*

Je souhaite recevoir la newsletter de l'Académie :

Oui  Non  Je la reçois déjà

#### Lieu de formation sur Paris (à 2 pas de l'école) :

Association Adèle Picot, 39 rue Notre dame des Champs (6ème).

*Le nom de la salle de formation vous sera communiqué dans la convocation.*

#### Bulletin à renvoyer avec un chèque d'acompte de 45 € à :

Sophie Grauss

**Académie de Sophrologie Caycédienne de Paris**

Responsable gestion administrative et communication

Par courrier : au 140 bis rue de Rennes 75006 PARIS, France - Tél. : 01 70 38 25 07 - 06 07 73 10 58

Ou par mail : [sophrocaycedienneparis@gmail.com](mailto:sophrocaycedienneparis@gmail.com)

Date :

Signature :

*(Conformément à la loi en vigueur sur la protection des données personnelles, en remplissant et en renvoyant ces informations vous acceptez expressément l'utilisation de vos données par l'Académie pour les besoins liés à cet événement et à une inscription éventuelle dans une de nos formations).*

*\* Suivant le code de la consommation, cet acompte ne sera nullement remboursé en cas de renonciation à la prestation par le client.*